



Искусство
Арабского
Танца





ИНСТИТУТ ЙОГА ГУРУ АР САНТЭМА

Чакрам культуры

Ар Сантэм
Ар Зонго
Ари Суфит

Искусство
Арабского Танца



Учебное пособие

МОСКВА
1998 г.

Ар Сантэм, Ар Зонго, Ари Суфит. Искусство Арабского танца. Учебное пособие. - М.: Институт Йога Гуру Ар Сантэма, 1998.

Утверждено Ученым советом Института Йога Гуру Ар Сантэма в качестве учебного пособия.

Легкое и доступное изложение основ одного из самых экзотических и эзотерических танцев (Арабского танца). Научившись танцевать, вы станете более привлекательны и естественны. Танец даст здоровье, наполнит жизнь новыми ощущениями и встречами. Откроются новые возможности.

Для широкого круга читателей и для всех желающих начать танцевать.

Ответственный редактор Ар Сантэм

Обложка художник Лео-Хао

Внутреннее оформление художник Перцова Татьяна.

Верстка ЗАО "Мизэлла"

Перепечатка материалов допускается только

с согласия авторов и ЗАО "Мизэлла"

Тел. 125-33-41, 125-00-77

Подписано в печать 12.02.98. Тираж 1000 экз.

Цена свободная

© Ар Сантэм, Ар Зонго, Ари Суфит.

© Оформление. ЗАО издательство "Мизэлла", 1998.

Предисловие.



Тысячи лет назад, когда человечество еще только училось ходить и говорить, уже был танец - первый язык, которым люди могли выразить свои чувства. Разнообразными движениями и жестами человек передавал свои впечатления, свое видение окружающего мира, вкладывая в них свое настроение, свое душевное состояние.

Сам же танец во все времена был тесно связан с жизнью и бытом людей. Поэтому каждый танец отвечает характеру, духу того народа, в котором он зародился.

На факультете Культуры Института Йога Гуру Ар Сантэма созданы кафедры по изучению различных народных танцев. Одна из них занимается восточными танцами. Результатом ее работы служит настоящая методичка.

В задачи нашей методички входит: ознакомить ее читателей с основами Арабского танца, показать его красоту, пользу и своеобразие. Мы собрали характерные вопросы, которые возникают у практикующих "танец живота", и попросили ответить на них Ректора Института Йога Гуру Ар Сантэма Геннадия Григорьевича Стаценко.

Вопрос: Почему Институт взял в качестве программного арабский танец?

Обучение в нашем институте требует большого расхода энергии. Поэтому необходимы разнообразные движения, поддерживающие тонус организма и дающие ему хорошую физическую форму. Многие из них присущи только арабским танцам. Увеличивается выносливость, укрепляется здоровье, улучшается состояние отдельных органов.

Вопрос: Обучение арабскому танцу в институте идет уже более двух лет. Не могли бы вы рассказать о достигнутом?

Арабские танцы позволяют наработать артистизм и аристократизм. Меняется психический настрой человека. Снимаются зажимы, подклячки, различные табу. Женщины становятся более уверенными и подвижными. В этом году

создан ансамбль для выступления на профессиональной сцене.

Вопрос: В вашем Институте практикуют элементы танца живота и мужчины, в то время как арабский танец - сугубо женское искусство. Не приводит ли это к появлению женских качеств у мужчин?

Не приводит. Учителем для женщины выступает всегда мужчина. И, занимаясь женскими искусствами, он не становится женственной, а только гармонизирует свою женскую половину. Например, некоторые мужчины умеют очень хорошо готовить, но это не мешает им быть мужчинами.

Вопрос: Во многих арабских странах считается, что, исполняя танец живота, танцовщица предлагает себя. Поэтому, как правило, замужним женщинам мужа не разрешают танцевать прилюдно. Может, действительно, свое искусство танцовщица должна дарить только любимому?

Да, действительно, но тогда бы не было профессионального танца. На сцене танцовщица танцует для любимого, а что думают при этом другие - это их дело. Гетера ублажала всех своим искусством, но при этом танцевала для своего избранника. Другой пример, танцовщица ритуальных танцев дарит свое искусство любимому божееству.

Вопрос: Какими магическими свойствами обладает арабский танец?

Созерцание прекрасного дает желание жить. Мужчина начинает жить чувствами, для него это становится отдушиной. Поэтому он может привязаться к исполнительнице.

Вопрос: С какого возраста "танцем живота" могут заниматься дети?

В восточных странах начинают обучение с шести лет, но видеть эти танцы девочки начинают гораздо раньше, привыкая к ним. У каждого свое время прихода. Важно не насиловать, а желание ребенка и получаемая им радость от движений.

Вопрос: Есть ли противопоказания для занятий арабскими танцами?

При патологии внутренних органов элементы танца надо выполнять с осторожностью. Начинать следует с гимнастик, которые подготовят органы к предстоящим нагрузкам. При искривлении позвоночника нужно сначала восстановиться с помощью мануальной терапии.

Вопрос: Геннадий Григорьевич, какие формы обучения арабским танцам существуют в вашем Институте?

В настоящее время создана Школа арабских танцев. Занятия в ней проводятся квалифицированными преподавателями Института. По окончании обучения в группе в случае успешной сдачи экзамена и по результатам прохождения педагогической практики Институт выдает удостоверение с правом последующей работы в качестве преподавателя восточных танцев.



Танец жизни

"О, она идет, танцовщица будущего. Высокий дух в свободном теле".

Айседора.

Зудящее нытье тыквы продолжалось долго, то усиливаясь, то замирая; вдруг полог палатки раздвинулся - и выбежала плясунья.

Она выбежала и остановилась, как будто испуганная видом толпы - прижала острые локти к бокам, развела в стороны маленькие ладони. Ей было лет семнадцать, не больше; на ее нежно - золотистом лице не было ни сурьмы, ни румян, ни белил - она не нуждалась в этом. Разноцветные шелка - синий, желтый, красный, зеленый - окутывали ее гибкое тело, светясь и блестя в косых предвечерних лучах, сливая в одну радугу свои жаркие живые краски. Метнув на толпу из-под ресниц летучий взгляд косых и узких, влажных горячих глаз, плясунья сбросила туфли и без разбега ловко вспрыгнула на

барабан. Он сердито заворчал под ее маленькими ступнями; трубач поднял выше жерло своей тыквы и побагровел от натуги; тыква заныла, гнусаво, со звоном и криком; плясунья, изобразив испуг на лице, начала беспокойно осматриваться: где-то рядом вилась оса, грозя ужалить. Эта злая оса нападала отовсюду - с боков, снизу, сверху; плясунья отбивалась порывистыми изгибами тела и взмахами рук; все чаще, все жарче била она маленькими пятками в барабан, он отвечал тугим нарастающим рокотом, понуждая ее ко все большей горячности. Слитые воедино, они подгоняли друг друга; плясунья, увертываясь от осы, падала на колени и вскакивала опять, искала эту злую осу в складках своей одежды, -а цветные шелка все разматывались и разматывались, ниспадая на барабан, и уже только чуть прикрывали ее тонкое тело. Когда она обнажилась до пояса - злая оса залетела вдруг снизу; плясунья вскрикнула, завертелась волчком на рокочущем обезумевшем барабане, цветной вихрь поднялся вокруг нее, упал последний, розовый шелк, и она осталась перед толпой совсем обнаженная. И вдруг вся она затрепетала с головы до ног, выгнулась и запрокинула голову, тягучая судорога прошла по всему ее телу; оса все-таки ужалила ее!.. Провожаемая восхищенным и жадным ревом толпы, она убежала в палатку ...

Старинная кашкарская пляска.....Этот магический танец наблюдали наши предшественники на восточных базарах тысячу лет назад. Его отголоски встречались повсюду; на Ближнем Востоке, в Северной Африке, в Полинезии. Время идет, все меняется. Загадочный танец, обретая новые черты, пришел в наш бурный век. Современное название танца - "belly-dance", что означает "прекрасный танец". Название как нельзя лучше отражает его суть. Впервые видевшие танец воспринимают его как чудо.

В чем же тайна его долголетия?

Этот уникальный по технике, чувственный и чарующий танец олицетворяет саму жизнь, сочетая в себе здоровье, удовольствие и красоту. Раз увидевшие танец стремятся овладеть им. Однако, до последнего времени, он оставался тайной, доступной только для посвященных. В Египте, Сирии, Ливане существуют Школы belly-dance, которые очень неохотно

принимают к себе европейцев. В Турции же техника "танца живота" передается лично от Учителя к ученику. А как известно учеником может стать не всякий.

И вот, несколько лет назад в Москве открылась Школа восточного танца. В нее принимаются все желающие без ограничения возраста и предварительной хореографической подготовки.

Замечательно, что прозанимавшись в течение 2-3 месяцев, и получив необходимый набор движений, каждая имеет возможность создать свой танец, то есть занятия танцами включают в себя аспект самопознания. Возможность самопознания несет в себе взгляд на танцы, как на искусство. А овладение любым искусством ведет к гармонизации личности.

Безусловно, арабские танцы - женское искусство. Являясь выражением творческой энергии мужчины, женщина несет в мир любовь, красоту и гармонию. Движения "танца живота" строятся на свободной импровизации, поэтому все они подчеркивают оригинальность и неповторимость танцовщицы. Еще древние философы сходились на том, что наслаждение, порождаемое созерцанием прекрасного, отличается от эротического (сексуального) наслаждения и любопытства. Кант создал словосочетание "Бескорыстное наслаждение", обозначив им наслаждение, не связанное даже с таким желанием, как стремление обладать наблюдаемым прекрасным предметом.

Грустно осознавать, что умение любоваться гармонией тела сегодня смешивается с желанием владения им. Для женщин же арабские танцы являются способом подачи своей красоты, что позволяет утвердиться в стержневом качестве - единственности.

Овладение техникой танца помогает понять свою природную суть. Нетрудно заметить, что выполняя одни и те же элементы, каждая танцующая выглядит по-своему, т.е. проявляется индивидуальность исполнительницы. Эта особенность дает огромный материал внимательному мужскому глазу - посмотрите, как танцует Ваша любимая и Вы откроете много нового для себя.



Танец живота - наиболее эффективное средство поддержания гармоничных форм и здоровья.

"У жен всех народов распространены танцы с извивами талии, виляниями и покачиваниями бедрами. Это естественные для них движения, упражняющие глубокие мышцы, создающие гибкую талию и полирующие внутренние органы ее чрева, где зачинается и создается дитя. Там, где нет этих танцев, ибо, как я слышал, некоторые народы их запрещают, там деторождение мучительно и потомство слабее."

И. Ефремов "Таис Афинская".

Посмотрите вокруг. Все в природе движется. Подгоняемые ветром, грациозно извиваются растения, поворачиваясь к солнцу. Птицы и звери исполняют причудливый брачный танец, принимая различные пластичные формы, ведя разговор на своем языке движений. Этот язык чувственно понятен каждому.

Тело человека создано для движения, которое также естественно и необходимо для жизни, как дыхание. Как и дыхание, движение дает нам энергию, уравнивает нашу психику, исцеляя все недуги. Аристотель справедливо утверждал: "O bios en te cinesei esti" - "Жизнь состоит в движении", которое господствует и внутри нашего организма. Сильно и неумолимо бьется сердце. Подобно кузнечным мехам без остановки работают легкие. Постоянно идут процессы всасывания и выделения, что-то умирает, чтобы возродиться вновь. И все это непрестанное внутреннее движение ищет поддержки в движении внешнем. Здесь то и возникает несоответствие, так как большинство сегодня ведет сидячий образ жизни. Замотанные бытовыми проблемами или слишком усердно увлекающиеся духовным развитием, мы все более поддерживаем противоречие между внешним покоем и

внутренней работой. И результаты этого не заставляют себя долго ждать.

Нам никто не мешает кроме нас самих. Так давайте же полюбим движение.

Мышцы крепнут, когда ими пользуются, упражняя их всякой посильной работой. Элементы танца заставляют работать не только большие группы скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы, незаслуженно забытые обычной физкультурой: межпозвонковые, тазового дна, живота. Тренированная мускулатура брюшной полости обеспечивает нормальную работу внутренних органов, развитие межпозвонковых мышц, предупреждает зажимы нервов, управляющих этими органами. Танец живота снимает перевозбуждение нервной системы, ведь основное правило в танце - расслабление. Это непростая задача: одно дело расслабляться сидя и совсем другое при интенсивной физической нагрузке. А ведь протанцевать в течение тридцати минут без отдыха (а именно так работают танцовщицы) возможно лишь чередуя напряжение и расслабление на отдельных элементах. Сброс напряжения с мышц одновременно снимает спазм гладкой мускулатуры. Чередование сжатия и расслабления внутренних органов обеспечивает эффективный массаж и ведет к улучшению кровоснабжения. Предотвращаются болезни органов малого таза, вызванные застойными явлениями. Непроста этот танец истоками уходит на восток, где детородная функция женщины начинается рано. Сама жизнь ставит задачу укрепления мышц живота, поясницы, бедер и спины. Разработать их позволяют упражнения, которые составляют основу танца. Полчаса в день и нормальное кровообращение, хорошая работа кишечника, а значит и прекрасный цвет лица вам гарантирован. Здоровые суставы и крепкие мышцы сделают вашу осанку величественной, а походку - красивой.

С помощью движений разблокируются каналы, по которым происходит связь с космосом. Энергия равномерно наполняет человека. Она дает психическую силу, необходимую для духовного совершенствования и для жизни.

При физической нагрузке учащается биение сердца,

интенсивнее работают легкие, усиливается кровообращение. Эти изменения воздействуют на эмоциональное состояние. Известно, что бегуны на длинные дистанции испытывают состояние, подобное эйфории. Это частично объясняется образованием эндорфинов во время длительной физической активности. Как известно в здоровом теле - здоровый дух. Изменяя себя физически мы меняем наше отношение к себе и к окружающему нас. Возможно поэтому через несколько недель регулярных занятий вы заметите некоторые изменения. Настроение будет приподнятое, повысится тонус, усилится интерес к жизни. Не удивляйтесь, если эти перемены начнут замечать окружающие.



Танец - создатель красоты.

Красота - открытое рекомендательное письмо, которое склоняет людей в вашу пользу.

Пожалуй наиболее серьезной причиной старения и утраты внешней привлекательности является потеря жизненной энергии. Время является величайшим врагом физической красоты. И хотя полностью остановить его нельзя, задержать его в наших силах. Начинать практиковать арабские танцы никогда не поздно: важно не сидеть, печально вздыхая о прошлом, а действовать. Наверняка вы не раз обещали себе заняться собой и откладывали это на завтра. Часто не находится внутренней воли, энергии и силы воплотить желаемое. Так не упускайте сегодня этот шанс. Давайте сделаем первый шаг вместе.

Красота тела - это в первую очередь раскрепощенность, гибкость и хорошая координация. Женщины и мужчины, обладающие этими качествами, настолько редки, что тот час приковывают к себе внимание. Вы замечали, в восточных странах встречаются чрезвычайно тучные дамы, танцующие с грацией. Восхищают волнообразные движения рук, легкость в ногах, внутренний огонь, свобода и уверенность в своей

привлекательности.

Танец становится зеркалом, в котором вы по-иному увидите свои проблемы и сделаете шаг к изменению их.

"Человек по своей натуре - художник. Он всюду так или иначе стремится вносить в свою жизнь красоту."

М. Горький

Согласно йоге, психические и мыслительные процессы имеют материальную природу. Эмоционально окрашенная мысль, однажды возникнув, уже не исчезает. Она отделяется от хозяина и существует в виде энергетического сгустка, сохраняя способность влиять на мышление и поведение других людей. Во время танца считается то, о чем вы думаете внутри. Неуверенность в себе отражается в замкнутом виде и в скованном теле; отсутствие сердечности может сказаться на закреплении области груди и в отсутствии гибкости в руках; проблемы в сексуальной сфере могут проявиться в зажатости области таза. Ощущение, что жизнь стоит того, чтобы жить, а не является напряженной работой, отражаясь на вашем лице, передается другим.

Танец живота гармонично сочетает в себе несколько казалось бы трудно соединимых состояний: яркие, огненно - резкие движения бедрами сменяются плавными, текучими пластическими элементами, выполняемыми легко и игриво. Танец естественен - в жизни любое напряжение сменяется расслаблением, отдача энергии - ее последующим набором.

Эти состояния четко прослеживаются в технике танца, которая складывается из трех взаимосвязанных частей:

1. Пластические движения. Выполняя их вы словно бы разрешаете полюбоваться собой.
2. Удары, мгновенно концентрирующие внимание зрителей на определенных частях тела танцующей.
3. Тряски - слияние с ритмом музыки и движение в ее такте.

Важную роль в обретении состояния в танце дает костюм, подчеркивающий индивидуальность танцовщицы. Изготовление костюма - процесс творческий. Как вы это сделаете - ваш секрет. Ваша подруга сделает иначе. Если вы попытаетесь воспользоваться ее методами, вряд ли что-то удастся, это будет уже не ваше. Используйте возможность создать свой имидж, ищите свой стиль.

При создании костюма необходимо помнить общие правила:

1. На сцене при ярком освещении более выразительно контрастное сочетание цветов, которое может показаться крикливым в обычной жизни. Используется яркий летящий материал; лиф и пояс украшают аппликациями, обшивают бисером. Нити бисера подчеркивают амплитудную работу бедрами и грудью. (Образцы костюмов на цветных вкладках).

2. Идеальная гармония в природе встречается редко. Важно суметь преподнести себя. Грудь пышнее выглядит, если лиф богато расшить бисером. Узкие бедра можно зрительно расширить пышными сборками на юбке и поясе.

3. Пропорции тела можно изменить:

- встав на каблуки (зрительно удлиняются ноги);

- высокий рост обыгрывается костюмом с свободно струящимися шароварами и коротким топом.

4. Аксессуары на руках и голове гармонично вписываются в общий колорит костюма, принося ему особую пикантность.

Обычный рабочий костюм: длинная юбка, короткая кофта, открывающая живот, и набедренная косынка с бахромой (по которой легко отследить траекторию движения), изящно подчеркивающая изгиб ваших бедер.



Практическая часть.

Интересно, что в технике арабского танца задействуются мышцы недостаточно нагружаемые в повседневной жизни. Необходимо некоторое количество времени и усилий для включения их в работу. В этом вам помогут разминочные упражнения.



рис 1.

1. И.П. (Исходное положение) Стоя, ноги на ширине плеч.

Т.В. (техника выполнения) Руки сгибаем в локтях, подводим кисти к плечам, максимально сводя лопатки друг к другу. Медленно наклоняемся с прямой спиной вперед, продолжая сводить лопатки. На несколько секунд застываем в наклоне. Затем медленно поднимаемся в исходное положение (рис1).

2. И.П. то же.

Т.В. Осуществляем наклоны в сторону с максимально отведенными лопатками назад. Фиксируем на несколько секунд боковое положение, сосредотачиваясь на растяжении боковых мышц. Медленно возвращаемся в исходное положение (рис 2).



рис 2.



рис 3

3. И.П. Стоя на высоких полупальцах.
Т.В. Делаем вибрирующие вверх - вниз колебания туловища, не касаясь пятками пола (рис 3)

4. И.П. Стоя, ноги на ширине плеч.
Т.В. Без вращения корпуса (грудь остается на месте) максимально развернуть правое бедро вперед и, застыв в данном



рис 4

положении, расслабиться. Через несколько секунд попытаться еще дальше завести бедро вперед и закрепить данное достижение фиксацией этого положения (рис 4).

5. И.П. Стоя, стопы вместе на полу.

Т.В. Отрываем пятку одной ноги от пола и тянем бедро этой ноги к подмышке вверх. Фиксируем максимальное приведение бедра к подмышке на несколько секунд, пытаюсь расслабить остальные мышцы тела (рис 5).



рис 5

Во время разминки не плохо подключить воображение: при выполнении упражнения мысленно представляйте, что ваши мышцы уже растянуты. Помните, что глубокое дыхание увеличивает количество кислорода в крови и разминает внутренние мышцы.

После ежедневных занятий при освоении техники танца живота эффективны упражнения для снятия нагрузки с

работавших мышц, направленные на их расслабление. Так, для разгрузки позвоночника используют "качалку".



рис 6

возможности прокатился по полу (рис 6).

И.П. Лечь на пол на спину, обхватить согнутые в коленях ноги руками и сгруппироваться калачиком, подтянув оба колена к подбородку.

Т.В. Выполнять качания на округлой спине вперед - назад с максимальной амплитудой, так чтобы весь позвоночник по

Интенсивная работа мышц большого и малого таза и глубокий массаж расположенных в тазу органов вызывает сильный приток крови к ним, что может повлечь ощущение тяжести внизу живота. Необходимо перераспределить скопившуюся там энергию, поднимая ее вверх. Это успешно решается выполнением Уддиян.

И.П. Стоя прямо, ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

Т.В. Наклониться вперед, ноги слегка согнуть в коленях, ладони рук поместить на бедра чуть выше колен. Сделать полный выдох, сжать мышцы промежности, втянуть живот за счет напряжения диафрагмы, подбородок прижать к груди, прогнуться в спине, таз отвести назад, задержать дыхание на выдохе до дискомфорта (рис 7а,б).



рис 7а



рис 7б

Осваивая технику танца живота, мы должны помнить основные правила:

1. Макушка тянется вверх, плечи опущены.
2. Голова и корпус неподвижны при максимальной

амплитуде движений в бедрах.

3. Во всех движениях арабского танца колени подсогнуты - "мягкие"

4. Лопатки сведены, грудь выведена вперед.

5. При выполнении элементов важно не допустить движений корпусом вверх - вниз, то есть глаза всегда находятся на одном уровне.

6. Мышцы живота и ягодиц расслаблены.

Первые шаги в традиционном обучении танца - освоение основных танцевальных позиций. Поработаем над позами арабского танца.

1. Стоя на высоких полупальцах или на полной стопе (рис 8).

2. "Лежачая" - одна нога впереди на носке, таз подан вперед (состояние удобного положения тела на диване на спине), руки подняты вверх и отведены назад за счет максимального сведения лопаток, или одна рука у головы, другая отведена в сторону (рис 9).

3. "Сидячая" - одна нога выносится вперед и ставится на носок; колени подсогнуты, таз отведен назад за счет прогиба в пояснице (со спины образуется "стульчик") (рис 10).

Основные положения рук:

Поработаем над освоением основных положений рук.

1) руки подняты вверх, выпрямлены в локтях, расслабленные кисти с выразительно оформленными пальцами свисают вниз

2) руки согнутые в локтях на уровне талии



рис 8



рис 9



рис 10

ладонями вниз, пальцы и кисти оформлены.

3) руки подняты над головой, чуть присогнутые в локтях, кисти расслаблены и эстетично оформлены, средний палец одной руки ложится в центр ладони другой.

4) а. руки согнуты в локтях подняты вверх, оформленные кисти рук лежат на голове.

б. одна рука на голове, другая оформленной кистью опускается на уровень бедра.

в. одна рука на голове, другая, подсогнутая в локте отводится в сторону на уровне талии. Пальцы кисти эстетично оформлены.

5) "Египетские руки" - одна рука согнута в локте, локоть на уровне груди, ладонь смотрит вверх, пальцы руки оформлены, другая рука находится сзади на уровне чуть ниже поясницы, подсогнута в локте, ладонь повернута к спине, пальцы смотрят вниз.

Тренаж.

1. Объемные восьмерки назад и вперед.

Внимание: максимальные плавные движения бедрами при неподвижной верхней части.

И.П.: Мысленно начертить восьмерку на полу. Встать в центр восьмерки. Ноги на ширине плеч.

Техника выполнения объемной восьмерки назад.

Вывести левое бедро вперед. Не отрывая пяток от пола, прочертить левым бедром половину восьмерки, двигая бедро назад до максимально скрученного положения, при котором грудь еще остается неподвижной. Прочертить вторую половину восьмерки правым бедром (рис 11).



рис 11

При выполнении объемной восьмерки вперед левое бедро отводится назад до максимально скрученного положения. Описываем левым бедром полвосьмерки вперед, максимально заводя правое бедро назад. Правым бедром описываем оставшуюся половину восьмерки (рис 12).



рис 12

2. Маятник сверху - вниз и снизу - вверх.

Выполняется восьмерка в вертикальной плоскости.



рис 13

Подносим правое бедро вверх к подмышке, выводим бедро вправо и опускаем вниз с последующим поднятием левого бедра к подмышке вверх (рис 13).

Маятник снизу - вверх.

Т.В. Выводим правое бедро как можно дальше вбок, поднимаем его к подмышке за счет отрыва пятки от пола. Опускаем по диагонали вниз с последующим отведением левого бедра и подъемом его вверх (рис 14).



рис 14

3. Круги бедрами.

а) Большие и плавные (рис 15).

Внимание: спина всегда остается прямой.

Т.В. Мысленно представляем себе окружность в



рис 16

горизонтальной плоскости и стараемся очертить ее сзади ягодицами, максимально прогибая поясницу, а спереди - максимально заводя лобок на живот.

б) Круги со сбросом.

Описываем круг и в момент отведения таза назад делаем сброс бедром сверху - вниз. Без остановки продолжаем движение на следующий круг.

4. Качалка (рис 17 а,б).

а) Вверх - вниз (движения в вертикальной плоскости)

И.П. Стоя на полупальцах, ноги вместе, колени подогнуты.

Т.В. Поочередно поднимаем бедра к подмышкам вверх. Пупок остается на месте.

Возможен вариант выполнения этого элемента с продвижением вперед.

б) Вперед - назад (движения в перпендикулярной плоскости)

И.П. Стоя на полной стопе, колени подогнуты

Отводим таз назад, максимально прогибая поясницу, ведем таз вперед, тянем лобок к пупу. Плавными движениями бедер описываем полуокружность с центром в области пупа. Ускорением темпа переходим на тряску животом.



рис 17а



рис 17б

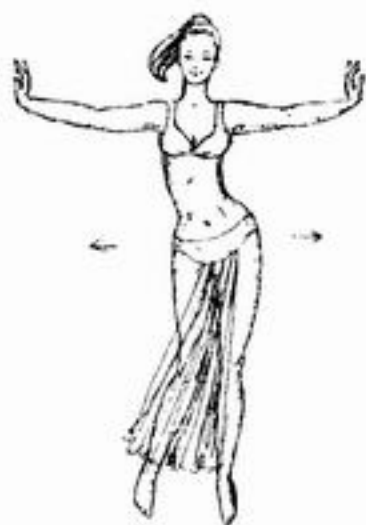


рис 18

Т.В. Представим окружность в вертикальной плоскости, ось которой проходит через косточки бедер. Стараемся описать ее бедрами в направлении снизу - вперед - вверх - назад, либо сверху - вниз. Данный элемент выполняется с продвижением вперед или в сторону.

7. Плавные движения руками - руки совершают волнообразные движения в разных плоскостях.

Это лишь краткое описание основных пластических элементов танца. Для составления своей композиции из данного набора необходимо освоить связующие элементы. Эта информация дается на практических занятиях.

5. Оттяжка бедрами вправо и влево (рис 18).

Т.В. Движение осуществляется в вертикальной плоскости. Грудь остается неподвижной. Поочередно максимально отводим бедра в стороны на равные расстояния от осевой линии, проходящей через пуп.

6. Волна (рис 19).

Внимание; Работают только бедра при неподвижной верхней части туловища

И.П. Стоя на высоких полупальцах в пол-оборота к зрителю.



рис 19



Следующий раздел тренажа - **Удары**

1. Удары животом
(рис 20).

И.П. Поза "сидячая", живот расслаблен.

Т.В. подбрасываем расслабленный живот вверх за счет движения в бедрах назад - вперед, лобок стремится к пупу. Дать расслабленному животу свободно упасть вниз.



рис 20

2. Удары ягодицами (рис 21).

И.П. Поза "сидячая".

Т.В. Мысленно сзади на некотором удалении от ягодиц представить точку. За счет максимального сгибания в пояснице резко отвести ягодицы назад - вверх до воображаемой точки. В конце движения сделать паузу.



рис 21

вперед - вверх и резко опустить его вниз (рис 22).

3. Удары бедром

И.П. Поза "лежачая" в пол-оборота к зрителю

Т.В. Максимально завести бедро



рис 22

Тряски



1. Тряска грудью.

Техника - Лопатки соединены, грудь подана вперед. Трясем грудью (а не плечами) при неподвижной нижней части туловища.

2. Тряска ягодицами (рис 23).

И.П. Поза "сидячая", колени подсогнуты, спина прямая.

Т.В. Выполняем одновременные движения ягодицами в двух плоскостях - в горизонтальной (вправо - влево) и в вертикальной (вверх - вниз). Для облегчения понимания данного элемента подключим воображение: поставим себе задачу что-то стряхнуть с ягодиц с помощью энергичных и частых повторов.



рис 23

3. Тряска животом.

Т.В. Выполняется качалка расслабленным животом вперед - назад (см. рис 17) в быстром темпе с мелкой амплитудой движения.

4. Тряска коленями

- а) сверху - вниз;
- б) вперед - назад

Тряска коленями сверху - вниз:

И.П. Стоя, ноги вместе, колени подсогнуты, таз подан вперед, живот расслаблен.

Т.В. Оба колена двигаются чуть вниз (как приседание), чуть вверх (вырастая). За счет убыстрения темпа переходим на тряску.



Тряска коленями вперед - назад (рис 24)
И.П. Стоя, ноги чуть разведены, колени расслаблены, живот расслаблен

Т.В. Начнем с движения одним коленом - правое колено сгибаем -выпрямляем, убыстряя темп до максимального. То же проделаем на другом колене.

При движениях обоими коленями колебания колен по фазе не совпадают - если правое колено впереди, то левое сзади и наоборот. Амплитуда движения коленями разная: мелко, крупно.

В танце старайтесь обыграть движениями пространство вокруг себя. Для выполнения

рис24. этой задачи используются различные проходки: проходка с объемной восьмеркой назад, проходка с ударами животом, бедрами или ягодицами и проходки с трясками. Освоение этих элементов требует продуманной тренировки.

Любой танец заканчивается поклоном. Мне кажется целесообразно начинать и заканчивать поклоном занятия. Рассмотрим два варианта поклона.

И.П. Стоя, руки подняты вверх. Делаем несколько шагов вперед с объемными восьмерками (рис 25а) назад. Остановившись, левую ногу, согнутую в колене, ставим на носок перед правой ногой. Кисть правой руки ладонью наружу приближаем ко лбу и затем разворачивая кисть прикладываем ее к сердцу с одновременным опусканием левой руки вниз. Все это сопровождается легким наклоном головы (рис 25 а,б).



рис 25б

Следующий вариант поклона:

И.П. Стоя ноги вместе, левая рука с оформленными пальцами отведена в сторону, выпрямленная правая рука поднята вверх над головой, кисть расслаблена, пальцы кисти повернуты в сторону левой руки.



рис 26а

Техника выполнения:

Из исходного положения разворачиваем корпус в пол-оборота к зрителю, вынося левое бедро вперед. Принимаем положение лежа, максимально отклоняясь от выдвинутого левого бедра назад (рис 26а).

Сгибаем левую руку в локте и одновременно поворачиваемся вокруг себя против часовой стрелки (лицом к зрителю) на три шага (рис 26б).



рис 26б



рис 26в

На третий шаг переносим центр тяжести на левую ногу, руки разводим в стороны (раскрытая позиция) (рис 26в).

Далее делаем полуприседание на левой ноге одновременно заводя правую ногу назад за левую. Руки сгибаем в локтях, левую заводим за спину, а правую кладем по диагонали к левому плечу (пальцы находятся у левого плеча) (рис 26г).

Движение сопровождается легким наклоном головы. Все то же самое выполняем в другую сторону соответственно меняя руки и ноги.



рис 26г

Для того, чтобы добиться успеха, желательны ежедневные занятия, которые можно сделать утренним ритуалом. Древние говорили: "Сначала сделай все, что сделать надо, лишь после, может быть, придет награда."

Упражнения, включенные в утренний ритуал:

1. Оттяжка бедра вбок с чередованием оттяжки грудью (выполняется на месте)
 2. Стоя на высоких полупальцах, качалка бедрами.
 3. Приседание вниз качалкой бедрами, возврат в исходное положение тряской грудью.
 4. Приседание с объемными восьмерками назад, возврат в исходное положение объемными восьмерками вперед.
 5. Тряска коленями вверх - вниз с различной амплитудой : крупно, мелко.
 6. Удары животом вверх из сидячей позы.
 7. Два больших круга бедрами (верхняя часть туловища неподвижна), два круга грудью (нижняя часть неподвижна). То же в другую сторону.
 8. Удары ягодицами назад из положения сидя.
 9. Вращение тазом вокруг позвоночника, чередуя различные темп и амплитуды.
 10. Тряска коленями вперед - назад. Одна нога, другая нога, две ноги.
 11. "Лежачая" поза, удары бедром вниз по два раза, смена ног, удары бедром вверх по два раза.
 12. Продвижение вперед - назад с тряской бедер вокруг позвоночника.
 13. Качалка животом вперед - назад меняя темп медленно - быстро - очень быстро.
 14. Продвижение вперед с очень быстрой качалкой животом вперед - назад.
 15. Тряска ягодицами, колени подсогнуты, таз чуть отведен назад, амплитуда движений меняется : мелко - крупно.
 16. Продвижение вперед - назад с тряской ягодицами.
 17. Одновременная тряска всеми частями тела: бедра двигаются вокруг позвоночника, тряска грудью, руки, согнутые в локтях, кисти рук рисуют фонарики, мышцы шеи расслаблены.
- Для создания легкой атмосферы осваивать элементы лучше под музыку. (Кассета прилагается).



О создании собственного танца.

"В любом человеке могут расцвести сотни неожиданных талантов и способностей, если ему просто предоставить для этого возможности."

Д. Лессинг.

Вспомните свое детство. Звучала музыка и вы свободно раскачивались и кружились в ее ритме. Мы все можем танцевать не зависимо от того, учились ли мы этому когда - нибудь или нет. Однако наверняка в вашей жизни были моменты неловкости от того, что надо было танцевать на людях. Детская непосредственность сменилась скованностью в теле, идущей от неуверенности в себе. Важно вновь полюбить себя такими, какие мы сейчас есть. Это необходимое условие для последующего изменения себя. Самое важное в творческом процессе создания танца - войти в состояние. В движениях должна быть заложена определенная идея. Выразительность жестов украшает ваш танец. Танцевать нужно всем телом, даже глазами. Создавая свой танец, мы становимся хореографами своей жизни, умеющими правильно использовать свои ресурсы. Мы создаем пространство, в котором перевоплощаемся, разыгрывая различные ситуации и переживания. Сколько длится музыка, столько продолжается танец. Каждый раз он может изменяться по-новому в зависимости от нашего нынешнего состояния, не подчиняясь жестким внешним схемам.

Внешняя форма отражает внутреннее побуждение. Можно станцевать любовь, можно ненависть. Основные движения могут быть одни и те же, главное при этом состояние танцовщицы и мелкие нюансы в исполнении.

Психологи нашли некоторую закономерность: упорядоченность, в отличии от хаоса, воспринимается как нечто красивое. Регулярное повторение каких-либо элементов в танце обычно быстро надоедает. Для удовлетворения мозга в новизне необходимы затейливые перемены. Нужно постоянно

лавировать между двумя крайностями: переусердствуешь с постоянством, танец будет монотонным и скучным. Дашь излишнюю волю переменам - зритель быстро потеряет интерес из-за неспособности воспринять красоту в многообразии ощущений. Танец оказывается энергетически насыщенным и уравновешенным, если танцовщица сумеет правильно подобрать соотношения между тремя основными его составляющими - пластическими движениями, трясками и ударами.

В танце желательно найти правильный темп, помня, что танец - это музыка в действии.

Специфика группового танца.

Когда танцует группа, в первую очередь важно добиться синхронности движений. Танец удастся лишь тогда, когда все знают правила игры. Если кто-то выпадает из общих рамок танца, разбивается функциональное единство и рушится гармония. Ощущение общности в танце оказывает возбуждающее действие на зрителя. Возникает желание присоединиться к танцующим и слиться с их ритмом. Танцоры в группе держат ведущий ритм, а сменяющиеся солисты вносят разнообразие. При этом сольная фаза подчеркивает индивидуальные возможности исполняющего, а групповая делает упор на сплоченность. Ведь, чтобы было от чего отклоняться, нужна неизменная основа. И сильным, и начинающим осваивать движения, если они не желают выпасть из общего ритма, приходится сливаться воедино. Танец становится взаимодействием между участниками, где каждый поддерживает другого. Появляется возможность интересных наработок: умение чувствовать своих партнеров, следовать общим курсом не теряя себя.



О ритме и темпе в арабской музыке.

В музыке есть два ключевых понятия - ритм и темп. Ритм задает ее структуру, а темп - скорость

звучания. Когда же говорят, что ритм быстрый или медленный, то имеют в виду быстрый или медленный темп исполнения. В каждом стучит свой ритм с темпом, свойственным данному человеку. У кого он более сложный, у кого проще, у одних - быстрее, у других - медленнее. Если структура ритма неуравновешана, без стабильности, то и человек может быть нервный, вспыльчивый, без внутреннего стержня. Если же темп слишком медленный, то человек может казаться заторможенным.

Великое искусство владения ритмом: умение жить в одном, а затем сразу же переключаться в совершенно другой. Вот плавные движения, которые в следующее мгновение согласно смыслу, заложенному в музыке, переходят в быстрые, импульсивные броски и удары. Очень мало уметь переключать себя. Необходимо уметь удерживать себя в новом состоянии, которое задается новым ритмом, необходимо жить в нем.

Чем быстрее темп и чем сложнее ритм, тем труднее его удержать. Больше тратится сил на то, чтобы не выпасть. В этом определенная наработка. Не секрет, что человек с более быстрым темпом внутреннего ритма успевает гораздо больше сделать за тот же промежуток времени, чем люди с более медленным темпом. Он быстрее высыпается, тратит меньше сил на выполнение каждодневных дел. Зато у него больше сил остается на самое главное - на свое дело и на свое развитие. Ведь чем больше человек растет, тем больше требований к нему предъявляет жизнь, она заставляет его управляться со все более сложными ритмами и со все более быстрым темпом. Это еще одна причина, из-за которой люди останавливаются в своем развитии: они достигают максимального для себя темпа и ритма, которые им еще легко держать. Дальше - труднее, надо приложить массу усилий, а порой и годы тренировок, чтобы достичь новой ступеньки. Зачем, ведь и сейчас я занимаю достаточно высокую должность, я счастливый и уважаемый человек.

История сохранила пример человека, обладавшего быстрым ритмом, - это Юлий Цезарь. Он мог одновременно делать сразу несколько дел: писать, слушать, обдумывать и принимать решения. При этом все делалось хорошо. Что дало

ему такую способность? Любая деятельность требует по кусочку нашего внимания. Будем ли мы погружаться в нее с головой или сможем заниматься еще чем-то, зависит от того, как быстро мы научимся переключать и перераспределять внимание. А это достигается благодаря быстрому ритму и концентрации.

Если посмотреть на восток, то искусство жить в ритме, более быстром и сложном, чем окружающие, помогало человеку выпутаться из многих ситуаций, в которых другие люди терялись и пропадали.

Возьмем банальный пример - драка. Кто выйдет победителем? Эзотерический читатель конечно же скажет, что тот, кто меньше нарушил природных законов. Ну что ж, в этом тоже есть смысл, но все же победителем окажется тот, кто будет быстрее, и при этом не теряя контроля, "махать руками". Вот еще один плюс быстрого ритма - умение сохранять себя в сложных ситуациях и не позволять ситуациям бесконтрольно развиваться. В этом и есть проявление мастерства в чем - либо. Это то и ценилось на востоке. На развитие чувства ритма, более быстрого, чем все возможное, базируется огромное количество вышедших оттуда техник. Чем это не образ жизни. Был мастер боя и был мастер чайной церемонии. Оба они были уважаемыми людьми и уважали друг друга, зная, какого ритма они достигли..

Как можно работать с ритмом?

Возможно принятие внешней формы. Внутри я остаюсь жить в удобном мне ритме, а внешне беру ритм, необходимый для конкретной ситуации. В каком случае я смогу это сделать? Если мой внутренний ритм будет быстрее, чем тот, который я намерен продемонстрировать. В противном случае я просто запутаюсь, выпаду из него. И уже этот внешний навязанный ритм начнет, управляя мной, калечить и ломать мою внутреннюю суть.

Попробуйте постучать по полу ладонями рук в следующем порядке - правой, правой, левой, правой, левой, левой, правой, левой. Заметьте, при каком темпе достигается максимальный комфорт. А теперь увеличьте темп сразу в два,

четыре, восемь раз. В конце концов произойдет сбой, который характеризуется неспособностью координировать внешний ритм с помощью неизменного внутреннего. Если продолжать настойчиво, не давая себе времени на восстановление, пытаться работать в таких условиях, очень быстро можно надорваться и потерять себя.

Другой вариант - настроить себя на необходимую частоту. Способов масса. Кто идет через медитацию, кто - через движение в необходимом ритме и темпе. Но все варианты идут через расслабление. Известно, что все жесткое имеет собственный ритм, в котором оно живет, и из которого не выходит - поэтому оно и жесткое. В противоположность ему мягкое не имеет своего ритма и подстраивается под любой, в сферу влияния которого оно попадает. Задача - взять из жесткого способность удерживать ритм, а из мягкого - способность его менять. Жесткое дает форму, мягкое дает гибкость этой форме.

Попробуем повторить предыдущий эксперимент с хлопками ладонями по полу. Теперь мы не будем резко ускоряться. Мы будем постепенно понемногу повышать темп, останавливаясь на достигнутом уровне, при возникновении дискомфорта, а когда внутренний комфорт вернется, мы будем двигаться дальше. Так шаг за шагом, приводя наш внутренний ритм в соответствии с внешним, мы сможем без сверхусилий достигнуть гораздо больших результатов.

Как наработать необходимый ритм?

Сразу оговоримся, что мы будем ускорять свой внутренний ритм. В древних источниках говорится, что люди жили по 500 - 800 лет. Так ли это? Вряд ли. Скорее всего внутренний ритм этих людей был столь быстр, что они за свою обычную человеческую жизнь успевали сделать в 5 - 10 раз больше, чем другие их окружающие. Как выдержать это и не износиться? Поддерживать в себе быстрый внутренний ритм.

Ритм ускоряется при необходимости вписываться в предлагаемую ситуацию. Например, мы танцуем под музыку,

которая задает определенный ритм. Человек, который свободно живет в этом ритме, легко двигается и импровизирует в нем. Он уже не думает, что ему сделать в следующий момент. Он просто делает. Но этого необходимо достичь. Достигается это постоянной тренировкой. День не потренировался - три дня потерял.

Существует по крайней мере два подхода.

Первый заключается в том, что под заданный внешний ритм (например под музыку) мы начинаем делать простые для нас движения. Когда мы сливаемся с ритмом и перестаем думать как делать, то к движению добавляем неизвестный ранее элемент. И снова наша задача влиться в ритм и перестать отслеживать свои действия.

Возьмем в качестве примера равномерный ритм, задаваемый руками: правой, левой, правой, левой. Дойдем до уровня, когда отстукивание будет вызывать определенную сложность. Остановимся на нем. Через некоторое время ритм станет своим и мы просто будем стучать руками.

Подберем музыку, которая будет поддерживать этот ритм. Желательно чтобы размер был 4/4, то есть при хлопании на четыре хлопка приходился один более сильный - первый в такте. Например, очень хорошо для этой цели подходят современные роковые композиции, например группа "Bad Boys Blue", латиноамериканская музыка и, наконец, всем нам хорошо известная арабская танцевальная музыка (кассета прилагается). Попробуем прохлопать под эту музыку наш ритм. Это не составит труда. Теперь добавим неизвестный элемент: Вместо одного хлопка одной рукой будем делать два, а потом менять руки. Рисунок: правой, правой, левой, левой, правой, правой, левой, левой. Как видим сам рисунок практически не изменился: сохранилось чередование хлопков правой и левой рукой. Усложнилась лишь внутренняя структура ритма. Но это сразу же вызывает напряжение, так как наше подсознание уже привыкло к другой структуре. В данном случае мы сделали количественное изменение. Потребуется некоторое время для адаптации.

Проведем теперь качественное изменение в нашем

ритме. Мы уже умеем хлопать попеременно и сдвоенными хлопками. Соединим теперь эти два элемента в один следующим образом: правой, правой, левой, правой, левой, левой, правой, левой. И сначала. Усложнился не только внутренний рисунок, но и внешняя структура ритма. Попробуем стучать его под ту же музыку, что и раньше более простые связки. Сложно? Гораздо сложнее, так как не только подсознание, но и наше физическое тело уже привыкло к более размеренным ритмам. Период адаптации здесь гораздо больший, но и в конце может произойти более полное слияние с музыкой, чем это было в предыдущих случаях.

Второй подход позволяет в короткий срок поднять темп выполнения данного конкретного сложного ритма. Сначала его (ритм) разучивают в медленном темпе. Когда выполнение уже не вызывает больших усилий, увеличивают темп на сколько можно. Простукивают ритм в новом темпе несколько раз. В конце возвращаются к прежнему темпу, чтобы закрепить результат. В следующий раз исходный темп делается несколько быстрее.



Ритмическая структура арабской танцевальной музыки.

Послушаем музыку, под которую танцуют belle-danse. Первое, что нам будет хорошо слышно - мелодия, поддерживаемая ритмом барабанов. Два противоположных начала - мужское и женское - сливаются в музыке в одно. Жесткое ритмическое и мягкое, даже протяженное, мелодическое. Мелодия дает связность и целостность. Она с одной стороны сглаживает острые углы ритма, а с другой дает красоту и наполненность всей музыке. Ритм - это основа. Он как правило энергичный и подхлестывающий. Он жесткий, но именно он дает необходимый танцовщице заряд в танце.

Попробуйте протанцевать мелодию и ритм и посмотреть различия в движениях и в состоянии во время танца. Наверняка вы сразу же почувствуете их.

Если с мелодией все просто - она одна, то с ритмом в арабской музыке обстоит сложнее. Если мы прислушаемся повнимательнее, то услышим не один и не два ритма, а три, а то и четыре. Какой из них танцевать? Как они соотносятся друг с другом?

Все произведение пронизывает один основной ритм. Он равномерный, сразу слышный, его легко прохлопать или протанцевать одиночными ударами бедер: правым, левым, правым, левым. Все остальные ритмы более витиеваты. Структура у них более сложная, но они все базируются на основном ритме и являются необходимым украшением музыки, соединяя в себе свойства и ритма и мелодии. Так, на один удар основного ритма в них может приходиться два, три или четыре удара.

Для примера возьмем ритм со сдвоенными хлопками рук и перенесем его на бедра: правым, правым, левым, левым и т.д. Начнем двигаться в основном ритме, а потом, когда привыкнем, увеличим его в два раза так, чтобы на один удар ритма приходилось два удара одного бедра. Мы начали жить в новом ритме, построенном на основном, и в музыке мы наверное найдем ему соответствующий ритм. Вполне возможно, что удары этого музыкального ритма будут неодинаковы по длительностям и мы будем делать лишние движения. Что ж, уберем их, оставив только те удары, которые соответствуют ритму. Вот и получился у нас один из вариантов танца под ритм. Следующая задача - слиться с ним и тогда можно начать импровизировать, а базовые движения для этого вы уже знаете.

Так можно протанцевать все ритмы и посмотреть, какой из них наиболее эффектен и следовательно больше всех остальных подходит для танцев. Кроме того, танцовщица может сама создавать взаимосвязи между ритмами музыки, переходя от одного к другому, открывая тем самым диалог, который без нее был бы невозможен, и этим создавая и изменяя структуру танца, наполняя его внутренним содержанием.

В дальнейшем же, выступая в роли создателя нового, танцовщица может приносить в танец свой гармонично связанный с ритмами музыки ритм. Она сможет соединяться с музыкой и одновременно не терять своей сути, выражая ее

своим ритмом.



Соотношение между ритмами различных частей танца.

Очень часто арабский танец состоит из нескольких частей различных по характеру. Как правило, музыка каждой последующей части более активная и темпераментная, чем предыдущей. Это достигается за счет увеличения темпа и усложнения ее ритма.

Темп может изменяться либо скачками, либо непрерывно переходить от одного к другому. В любом случае начальный и конечный темпы связаны следующими соотношениями: В двух ударах исходного основного ритма может быть три (соотношение $3/2$) или четыре (соотношение $2/1$) удара основного ритма следующей части. В любом случае для того, чтобы две части составляли единое целое, в них должен присутствовать ритм, который их будет связывать.

Например: в первой части танца основной ритм состоит из сильного и слабого удара, а во второй части на эти удары приходится один сильный и два слабых. Тогда для того, чтобы эти части могли составлять один танец, в них обеих должен присутствовать ритм, объединяющий оба ритма. Таким ритмом будет такой, в котором на один удар исходного будет приходиться три удара (в нем же на один удар ритма второй части будет приходиться два удара).

Один из вариантов, когда этот общий ритм задается самой танцовщицей. Он должен согласовываться с ритмами частей и тогда он будет связывать их между собой. Если же танцовщице не удастся подобрать свой ритм, чтобы он согласовывался с ритмами частей (то есть, чтобы в одном ударе ритма каждой части было два, три или четыре удара ее ритма), то ей не удастся собрать части в единый танец.

Переход от части к части может быть или резким, или плавным. В первом случае первая часть заканчивается и начинается вторая. Танцовщица заканчивает диалог своего ритма с ритмом первой части, и начинает диалог с ритмом

второй части. Во втором случае первая часть в какой-то момент начинает плавно ускоряться и переходит во вторую. Основная задача здесь в каждый следующий момент ускоряться на столько, чтобы зрители не замечали рывков в изменении темпа. В конце же необходимо точно попасть в темп второй части. Так в исполнении мелодий голосом необходимо точно попасть на нужную ноту, а не плавать вокруг нее.



Откройте новые способности в себе.

Практика элементов танца живота открывает у человека новые способности:

1. Нарботка чувствования пространства.

Для начинающих танцевать в импровизации возникает проблема освоения пространства: очень тяжело свободно двигаться по всей предоставленной площади. Мы редко задумываемся о пространстве, в котором мы существуем. Необходимо попытаться ощутить, что оно представляет и чем оно наполнено. Закроем глаза и мысленно представим себя в центре комнаты. Мы двигаемся к одной стене, а когда достигаем ее, начинаем двигаться к другой, так мы пересекаем комнату в разных направлениях. Включим в наше движение элементы танца. Постараемся выполнять их свободно и непринужденно, захватывая как можно большее пространство. Перетекая из одного движения в другое, мы обойдем все помещение и в каждом месте нам будет хорошо и комфортно.

2. Нарботка творческого воображения.

Составление собственного танца позволяет отключиться от проблем внешнего мира всецело погрузившись в мир внутренний. Это похоже на состояние медитации. Удовольствие от созидания приносит радость, раскрепощая и освобождая вас от многих установок. Процесс творчества захватывает вас, давая волю фантазии, тем самым открывая новые возможности для вашего развития.

3. Нарботка пластичности движений отражается на

вашем поведении в жизни: становится легче приспособиться к различным ситуациям, гибко отреагировать на любые изменения вокруг вас.

4. Разноплановые движения в свободной импровизации под звучащую музыку позволяют научиться быстро переключаться между делами в обычной жизни.



Заключение.

Основой для написания этой брошюры послужили практические занятия в группах Арабского танца, проводимые в Москве и в Липецке.

Я благодарю всех участников, всех, кто делился своими знаниями, мыслями и наблюдениями.

Выражаю признательность за техническое содействие в подготовке иллюстраций и фотоматериалов.

Буду рада встрече со всеми читателями на практических занятиях в группах Арабского танца.

С уважением, Черникина И. Б. (Ари Суфит).

Список литературы.

1. Гуру Ар Сантэм. Йога - способ жизни на Земле. М. 1995.
2. Красота и мозг (биологические аспекты эстетики). Под ред. И. Ренчлера, Б. Херцбергера, Д. Эпстайна. М. 1995.
3. Тэд Эндрюс. Магия танца. 1996.
4. Т. Барышникова. Азбука хореографии. С-Петербург. 1996.
5. И. Ефремов. "Таис Афинская"
6. Л. Соловьев. "Повесть о Ходже Насреддине".
7. Наталья Понамарева. "Танец античных красавиц". Журнал "Здоровье" -12, 1996.

Содержание.

Предисловие	3
Танец жизни	5
Танец жизни - средство поддержания здоровья ..	8
Танец - создатель красоты	10
Практическая часть	13
Тренаж	
Пластические движения	17
Удары	21
Тряски	22
Поклон	23
О создании собственного танца	27
О ритме и темпе в арабской музыке	28
Ритмическая структура арабской танцевальной музыки	33
Соответствие между ритмами различных частей танца	35
Откройте новые способности в себе	36
Заключение	37

Издательством "Миэлла" готовится к выпуску

1. "Атрибуты, ритуальные предметы и символы". В книге собраны описания более 60 атрибутов и символов, используемых в буддийской и индуистской традиции.

2. "Тао". Оздоровительные комплексы Ци-Гун с рекомендациями по практическому применению, снабженные многочисленными рисунками. Комплексы просты в выполнении и доступны людям разного возраста.

3. "Бытовое каратэ". Построение поведения, разговора и диалога в конфликтных и нестабильных ситуациях, в быту, на работе, на улице.

Издательство "Миэлла" предлагает свои услуги по выпуску брошюр, книг, учебных пособий. Ваше предложение - наше исполнение. Низкие цены - европейское качество.

Для заметок

